Concursul pentru INSIGNA de POLISPORTIV

O ZI OBIŞNUITĂ...

Era cam frig și aproape de ora concursului se cam lăsaseră și niște nori zdrențuiți deasupra stadionului. Organizatorii priveau cerul plumburiu dar mai ales... porțile stadionului, lăsate deschise pentru concurenți.

— **Vin sau nu vin?** se întreba C-tin Grigoriu, tehnicianul asociației. Nu cumva i-o speria frigul?

Și au venit. Nu i-a speriat vremea. Înainte de primul start se aflau pe baza sportivă a asociației Autobuzul peste 200 de tineri și tinere, vopsitori, lăcătuși, tinichigii, tapițeri. Oameni harnici din ale căror mîini ies frumoasele autobuze cu care străbateți adesea străzile orașului sau drumurile patriei. Vă plac, nu? Și nouă. Iată de ce am dorit să-i vedem și în afara orelor de lucru, pe terenul de sport. Nu ne pare rău că am făcut-o. Băieții și fetele de la uzinele „Autobuzul" sînt la fel de dîrji, de ambițioși, de entuziaști și pe terenul de sport ca și la locul de muncă. Întrecerea lor pentru obținerea „Insignei de Polisportiv" poate căpăta, fără ezitare, calificativul „model".

Rînd pe rînd, foile au început să se acopere cu cifre. La 100 m Andrei Ioan 12,3; Radu Sercan 12,4; Gheorghe Nicador 12,5. La groapa de sărituri în lungime multă animație. Pavel Sencovici sărise 5 m, iar Chițu Mihai 5,10 m. La puțin timp, Mihai Andrei a sărit 5,50 m întrecîndu-i pe cei doi, apoi au urmat alții... La greutate Mihai Chițu a aruncat 11,90 m, Otto Popescu 11,40 m și Ion Vlad 11,20 m.

Nici fetele nu s-au lăsat mai prejos. Steliana Bălăceanu, Georgeta Nicolaie, Georgeta Leița, Mioara Cristescu și altele, au trecut cu bine primele norme ale „Insignei de Polisportiv".

Seara cobora pe nesimțite... Pe fețele multor fete și băieți participanți la întrecere se citea mulțumirea și plăcerea unui lucru împlinit.

— **Mi-au întrecut așteptările,** se adresă tov. Constantin Grigore, președintelui asociației, Nicu Nicolaie, strîngînd într-un pachet voluminos fișele de concurs.

— **De-abia sîntem la început,** îi răspunse președintele, privind la tinerii ce se îndreptau spre vestiare, îmbujorați de efortul depus în întreceri.

ANTON PEAGU

O nouă promoție...

Clujul, a găzduit nu de mult, un curs de pregătire a instructorilor sportivi, pentru asociațiile sportive de la sate. În orașul de pe Someș au venit tineri colectiviști din 25 de comune și centre de raion. Viitorii instructori au avut prilejul să se întîlnească cu maestrul emerit al sportului Ion Moina, care le-a vorbit despre minunatele condiții pe care le au astăzi la dispoziție sportivii și despre greutățile pe care le-au întîmpinat în trecut acei puțini la număr care practicau sportul.



În fotografie: Ion Moina întreținîndu-se pe stadionul orașului cu viitorii instructori sportivi.

Foto: P. Nagy

Profesorii de educație fizică sprijină întrecerile în raionul Carei

„CONCURSUL PENTRU INSIGNA DE POLISPORTIV" a stîrnit și în raionul Carei un viu interes în rîndurile tinerilor sportivi. Ziarele aduc zilnic, în toate satele și comunele raionului, vești despre entuziasmul cu care sportivii de pe întreg cuprinsul țării se pregătesc și participă la întrecerile pentru îndeplinirea normelor Insignei.

Consiliile asociațiilor sportive din raionul Carei au în prezent ca obiectiv principal angrenarea unui număr cît mai mare de tineri și tinere la „Concursul pentru Insigna de Polisportiv". Comisia raională de tir a luat, de asemenea, măsuri pentru ca întrecerile să se bucure de o cît mai bună organizare. Iată ce ne-a spus, în această privință, tov. *Alexandru Gaidoș*, președintele comisiei raionale de tir:

— *Tirul este unul dintre sporturile care se bucură de popularitate în raionul nostru. Am fost recent în cinci comune (Moftinul Mare, Acăș, Petrești, Sanislău, Foieni) și am constatat că sportivii sînt dornici să înceapă întrecerile cît mai repede. Asociația sportivă Crasna — Moftinul Mare, de pildă, este fruntașă pe raion în concursurile de tir. Zilnic, sportivii de aici se pregătesc intens pentru întrecerea în care vor intra zilele acestea. Cei mai „în formă" sînt trăgătorii Gligor Tătăranu, Tiberiu Fecer, I. Haidu și Carol Kerner.*

Punem mare preț, *ne-a spus în continuare tov. Gaidoș,* pe aportul profesorilor de educație fizică din școli. Cu sprijinul consiliului raional UCFS comisia raională de tir a stabilit sarcini precise fiecărui profesor de educație fizică și instructor sportiv, cu privire la sprijinirea eficientă a asociațiilor sportive în organizarea Concursului pentru cucerirea „Insignei de Polisportiv". Astfel, la școala de meserii din Carei sînt gata pentru trecerea probelor o serie de elevi. Aceștia au făcut antrenamente aproape în fiecare zi sub conducerea profesorului de educație fizică Victor Miulescu. De curînd, comisia raională a hotărît să trimită instructori voluntari în comunele Ciumești, Berveni, Ghenci, Căpleni și Eriu Sîncrai. În comuna Racăș, precum și în satele aparținătoare Mihăieni și Unimăt, consiliile asociațiilor respective au și organizat, recent, primele întreceri de tir pentru cucerirea Insignei.

★

● *Considerăm totuși că popularizarea „Concursului pentru Insigna de Polisportiv" nu se face încă în măsura cuvenită. În satele și comunele raionului Carei ar trebui asigurată, prin mijloace locale (stații de radioficare, gazete de perete, lozinci mobilizatoare etc.) o mai intensă propagandă pentru popularizarea acestor întreceri. Pentru că, cu prilejul finalei pe grupe de regiuni a Spartachiadei de vară a tineretului, asociațiile sportive sătești au dovedit o bună orientare, o mare capacitate de organizare a concursurilor de mase.*

R. CALARAȘANU

Să desfășurăm o intensă muncă de organizare a Spartachiadei de iarnă a tineretului

(Urmare din pag. 1)

plan comun de colaborare în care sarcinile să fie judicios repartizate, iar la anumite perioade să se facă ședințe comune de analiza îndeplinirii sarcinilor.

SĂ FOLOSIM DIN PLIN SPRIJINUL CADRELOR SPORTIVE

Deosebit de important pentru realizarea unui succes de seamă în actuala ediție a Spartachiadei de iarnă a tineretului este ca — folosind sprijinul organelor UCFS și al secțiunilor de învățămînt — să se asigure fiecărei asociații sportive cadre de specialitate. Astfel, urmînd exemplul consiliului clubului sportiv muncitoresc Sibiu, este necesar ca profesorii de educație fizică și antrenorii să fie repartizați pe asociații sportive pentru a se ocupa de pregătirea participanților, de asigurarea unui nivel corespunzător din punct de vedere tehnic al organizării întrecerilor etc. În această acțiune este bine să fie angrenați și sportivi fruntași care pot aduce o importantă contribuție atît la mobilizarea și pregătirea concurenților cît și la organizarea competițiilor. De altfel, ținînd seamă de faptul că Spartachiada de iarnă a tineretului constituie și un important prilej de verificare a potențialului organizatoric înaintea desfășurării primei ediții a Spartachiadei republicane este necesar să se folosească din plin toate forțele existente în asociații și cluburi sportive. De asemenea, este de datoria tuturor de a acorda un sprijin sporit asociațiilor sportive sătești. Pentru aceasta în afara faptului că este recomandabil să fie folosite cadrele existente din comune și sate este necesar ca ele să primească și sprijinul unor cadre calificate de la orașe, precum și al sportivilor programați să susțină întîlniri demonstrative. Căminul cultural va trebui să fie și de această dată un important loc de popularizare, organizarea și desfășurarea întrecerilor Spartachiadei de iarnă a tineretului la sate.

ASIGURAREA BAZEI MATERIALE

Pentru reușita întrecerilor consiliile asociațiilor sportive, cu sprijinul direct al activiștilor obștești și al sportivilor fruntași, sînt datoare să se ocupe de amenajarea prin muncă voluntară și cu resurse locale a locurilor de desfășurare a întrecerilor. Crearea unui patinoar natural pe terenul de volei, amenajarea pîrtiei pentru schi și săniuș — iată numai cîteva din sarcinile care stau în fața consiliilor asociațiilor sportive. De asemenea, utilarea secțiilor pe ramură de sport — a căror contribuție trebuie să fie și ea deosebit de activă — cu șahuri, haltere populare, material pentru gimnastica artistică cu obiecte, mingi și plase pentru tenis de masă ș.a. trebuie să stea în atenția organizatorilor întrecerii.

PE PRIMUL PLAN: LUPTA PENTRU CALITATE

Experiența realizată de organizațiile UCFS din țara noastră în organizarea întrecerilor sportive de mase, nivelul tot mai bun la care s-au situat ultimele competiții populare și condițiile din ce în ce mai bune asigurate amatorilor de sport pentru o bună pregătire ne permit să realizăm — cu prilejul actualei ediții a Spartachiadei de iarnă a tineretului — o evidentă creștere calitativă a întrecerilor sportive de mase. În această privință consiliile asociațiilor sportive au obligația de a asigura, cu ajutorul consiliilor raionale UCFS și al cluburilor sportive, o bună pregătire a instructorilor voluntari, precum și justa lor folosire. În această acțiune au din nou cuvîntul și profesorii de educație fizică, antrenorii și sportivii fruntași a căror contribuție atît în pregătirea instructorilor voluntari cît și în ajutorul efectiv dat participanților este necesar să fie majoră. Consiliile asociațiilor sportive vor trebui să se folosească cu și mai multă atenție de centrele de inițiere în sport. Programarea unui număr sporit de antrenamente pentru participanții la Spartachiada de iarnă constituie o preocupare permanentă. La aceste antrenamente este bine să fie de față arbitri calificați care să dea ample lămuriri cu privire la regulamentul întrecerilor. Numai o bună și continuă pregătire făcută sub supravegherea cadrelor de specialitate va asigura creșterea nivelului sportivilor și implicit al competițiilor. În felul acesta vor putea fi depistate tot mai multe elemente talentate care să fie promovate în secțiile de performanță.

PRILEJ DE CONSOLIDARE ORGANIZATORICA

Și la actuala ediție consolidarea organizatorică a mișcării noastre sportive constituie un obiectiv important. Afilierea de noi secții pe ramură de sport, legitimarea unui număr sporit de tineri și tinere, creșterea numărului de membri UCFS, punerea la punct a cotizațiilor — sînt sarcini de răspundere care vor trebui îndeplinite cu acest prilej. Pentru aceasta este necesar însă ca atît consiliile asociațiilor sportive cît și birourile secțiilor pe ramură de sport să desfășoare o intensă muncă de popularizare și organizare a întrecerilor. Folosindu-se din plin marile resurse ale mișcării noastre sportive se va putea transforma și această ediție a Spartachiadei de iarnă a tineretului într-un pas hotărîtor pe drumul creșterii necontenite a sportului de mase și de performanță din țara noastră.

Exercițiile de gimnastică (tip înviorare)

Gradele I și II femei (categ. de vîrstă 16—22 ani; 23—31 ani; și peste 31 ani)

EXERCIȚIUL I

Poziția inițială — stînd. 1. Deplasarea piciorului stîng lateral și îndoirea brațelor cu mîinile la umăr (coatele lipite pe corp). 2. Ridicarea pe vîrfuri cu întinderea brațelor diagonal în sus și lateral. 3. Rotarea brațelor încrucișate pe sus, înainte, jos și lateral. 4. Revenire în stînd cu apropierea piciorului stîng și coborîrea brațelor. Exercițiul se execută de 4x4 timpi, alternînd depărtarea picioarelor (dreptul-stîngul).

EXERCIȚIUL II

Poziția inițială — stînd. 1. Ridicarea pe vîrfuri cu ducerea brațelor prin înainte sus. 2. Îndoirea genunchilor și a trunchiului cu ducerea brațelor prin înainte — jos, înapoi. 3. Ridicarea trunchiului la verticală și ducerea brațelor prin înainte, sus. 4. Revenire în stînd, cu apropierea piciorului drept și coborîrea brațelor prin lateral în jos. 5—8. La fel cu celălalt picior. Exercițiul se execută de 4x8 timpi.

EXERCIȚIUL III

Poziția inițială — stînd. 1. Ridicarea piciorului stîng, lateral cu ducerea brațelor în lateral. 2. Cădere și fandare laterală pe piciorul stîng și răsucirea trunchiului la stînga cu mîinile pe șold. 3. Revenire în poziția de la timpul 1. 4. Revenire în stînd. prin apropierea piciorului stîng și coborîrea brațelor. 5—8. Aceeași cu piciorul drept. Exercițiul se execută de 2x8 timpi.

EXERCIȚIUL IV

Poziția inițială — stînd. 1. Ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor prin înainte sus. 2. Balansul brațelor prin înainte — jos, înapoi sus — cu îndoirea și întinderea picioarelor. 3. Balansul brațelor prin înapoi — jos, înainte sus cu îndoirea și întinderea picioarelor în stînd pe vîrfuri cu brațele sus. 4. Revenire în stînd cu brațele prin lateral în jos. Exercițiul se execută de 4x4 timpi.

EXERCIȚIUL V

Poziția inițială — stînd. 1. Ridicarea brațelor lateral, o dată cu răsucirea trunchiului la stînga. 2. Revenire în stînd. 3. Ridicarea brațelor lateral și răsucire la dreapta. 4. Revenire. Exercițiul se execută legat de 4x4 timpi, cu ușoară îndoire a genunchilor.

EXERCIȚIUL VI

Poziția inițială — stînd. 1. Deplasarea piciorului stîng — lateral cu ridicarea brațelor prin înainte sus. 2. Îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor prin lateral, încrucișate înainte, jos — arcuire. 3. Ridicarea trunchiului la verticală cu brațele lateral. 4. Revenire în stînd prin apropierea piciorului stîng și coborîrea brațelor. 5—8. La fel (1—4) cu piciorul drept. Exercițiul se execută de 4x8 timpi.

EXERCIȚIUL VII

Poziția inițială — stînd, cu mîinile pe șold. 1. Săritură ca mingea pe loc. 2. Săritura pe piciorul stîng, cu genunchiul drept la orizontală. 3. Săritură pe loc. 4. Săritură pe piciorul drept cu genunchiul stîng la orizontală. Exercițiul se execută de 4x4 timpi.

EXERCIȚIUL VIII

Poziția inițială — depărtat stînd. 1. Ducerea brațelor prin înainte sus, ridicare pe vîrfuri și inspirație. 2. Coborîrea brațelor prin lateral jos cu încrucișare în față, expirație. Exercițiul se execută de 8x2 timpi.

(În numărul nostru de sîmbătă, 9. XI., vom publica exercițiile prevăzute în regulamentul „Concursului pentru Insigna de Polisportiv" gradul I și II-bărbați).

